Mictiedagboek

Een mictiedagboek toont hoeveel u drinkt, hoe vaak en hoeveel u plast, en wanneer u urine verliest. Het helpt om uw klachten tijdens de raadpleging goed te begrijpen.

Zo vult u het in

• Vul het dagboek in gedurende 3 dagen van 24 uur. De dagen hoeven niet na elkaar te liggen. Kies liefst dagen waarop u thuis bent.

• Begin bij het opstaan. Noteer alles tot het opstaan de volgende ochtend, ook ’s nachts.

• Plassen: plas telkens in een maatbeker en noteer hoeveel milliliter (ml).

• Drinken: noteer wat en hoeveel u drinkt. Ter info: een kopje is ongeveer 150 ml, een glas 200 ml, een blikje 330 ml, een flesje 500 ml.

• Aandrang: hoe sterk moest u plassen? 0 = geen aandrang, 1 = licht, 2 = matig, 3 = sterk, ik moest dringend gaan.

• Urineverlies: noteer of u urine verloor (een paar druppels, een scheutje of veel) en wat u op dat moment deed, bijvoorbeeld hoesten, lachen, sporten of op weg naar het toilet.

• Gebruikt u inlegkruisjes of opvangmateriaal? Noteer per dag hoeveel u er gebruikte.

• Breng het ingevulde dagboek mee naar de raadpleging. Deze website bewaart niets: u vult het dagboek alleen op papier in.

Voorbeeld

Uur	Drinken: wat en hoeveel (ml)	Plassen (ml)	Aandrang (0–3)	Urineverlies (druppels / scheutje / veel)	Wat deed u?
07:10		350	2		
07:30	koffie 150 ml, water 200 ml				
10:15		180	3	scheutje	op weg naar toilet
03:20 (nacht)		250	1		

Wat u invult, is persoonlijke informatie. Bewaar het dagboek zelf tot de raadpleging.

Dag 1

Datum: _____ Opgestaan om: _____ Gaan slapen om: _____

Uur	Drinken: wat en hoeveel (ml)	Plassen (ml)	Aandrang (0–3)	Urineverlies (druppels / scheutje / veel)	Wat deed u?

Inlegkruisjes of opvangmateriaal gebruikt vandaag: _____ Opmerkingen: _____

Dag 2

Datum: _____ Opgestaan om: _____ Gaan slapen om: _____

Uur	Drinken: wat en hoeveel (ml)	Plassen (ml)	Aandrang (0–3)	Urineverlies (druppels / scheutje / veel)	Wat deed u?

Inlegkruisjes of opvangmateriaal gebruikt vandaag: _____ Opmerkingen: _____

Dag 3

Datum: _____ Opgestaan om: _____ Gaan slapen om: _____

Uur	Drinken: wat en hoeveel (ml)	Plassen (ml)	Aandrang (0–3)	Urineverlies (druppels / scheutje / veel)	Wat deed u?

Inlegkruisjes of opvangmateriaal gebruikt vandaag: _____ Opmerkingen: _____